

Inhaltsverzeichnis

6

Die Wurzeln des Glücks
Meine Garten-Biographie
als Hinwendung zum
bewussten Leben

16

**Boden und Pflanzen
nähren ist das neue Düngen!**
So gelingt Humusaufbau. Über
Kompost, Düngen & Mulchen

38

Pflanzenschutz? Logisch Bio!
Wie das Gleichgewicht
im Garten das Immunsystem
der Pflanzen stärkt

62

**Und welches Beet
macht Sie glücklich?**
Hügel, Hoch oder Boden
– das ideale Beet für Sie

74

**Ernteglück im Bio-Beet: Meine
»Frischetheke« namens Garten**
Glücksspendender Gemüsegarten –
wie Zucchini & Co. glücken

86

Paradiesische Genüsse
Ein Hoch auf die Tomate!
Wie Sie sich paradiesischen
Fruchtgenuss sichern

100

**Mischkultur im Garten
oder Partnerbörse im Gemüsebeet**
Erfolg im Gemüsegarten ist eine
Frage der »richtigen Beziehung«

118

Glücklich mit Wintersalaten
Gartenlust statt Frust
im Frost – Gartenfreude
mit Wintersalaten

124

**Kraut-Surfing oder
Gesundheit aus dem Garten**
Alles über Anbau und Wirkung
von Gartenkräutern

138

Essen statt ärgern!
Heil- und Wildkräuter: Wie
das Unkraut von gestern zum
Superfood von morgen wird

154

**Essbare Blüten –
ein Festmahl für die Sinne**
Augen- & Gaumenschmaus:
Wiesen-Beautys auf dem Teller

170

**Das große Brummen
auf der wilden Wiese**
Tipps zum Anlegen einer
Wildblumenwiese

178

Wild kochen und genießen
Grüne Palatschinken, Wildkraut-
pesto & Co.: meine liebsten
Wildkräuter-Rezepte

194

Das Glück liegt am Weg
Neue Horizonte und der
Blick auf andere (Pflanzen-)
Kulturen: Gartenreiseglück

196

Epilog
Register, Literatur-
verzeichnis, Büchertipps &
Bezugsquellen, Impressum